

# 6月いただきますだよ

2021. 5. 31  
せんにしのおか

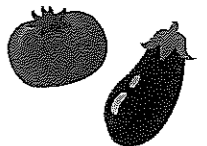
日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	火	・とりにくのカレーやき ・やさいサラダ ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・おちや ・カルピスヨーグルト
2	水	・さかなのやさいあんかけ ・かぼちゃのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・グレープゼリー
3	木	・にくじゃが ・きゅうりのばいにくサラダ ・パイナップル	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・もちもちぱん
4	金	・さばのしおやき ・あおなとひじきのあえもの ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・マーラカオ
5	土	・やきそば ・そくせきづけ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちや ・シュガートースト
6	日			
7	月	・とうふとひきにくのトマトに ・コールスロー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・マドレーヌ
8	火	・とりにくのてりやき ・こまつなのひたし ・あおのりポテト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・バナナトースト	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
9	水	・ちゅうかどん ・パイナップル ・リャンパンサンスー	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・ポップコーン
10	木	誕生会 ・にんじんピラフ ・エピフライ (タルタルソースかけ) ・なつやさいサラダ ・ゆでオクラ ・ゴールデンキウイ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ
11	金	・やきざかな ・スティックきゅうり ・オレンジ NEW・そらまめのしらあえ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・セサミトースト
12	土	・ポークビーンズ ・キャベツのレモンずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちや ・ブルーチェ
13	日			
14	月	・ムニエル ・マカロニサラダ ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・スキムミルク ・カレーチーストースト
15	火	・チンジャオロース ・かにずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・スキムミルク ・シスコンクッキー
16	水	・なつやさいカレー ・パイナップル ・ツナサラダ	・ぎゅうにゅう ・とうにゅうむしパン	・おちや ・チョコババロア
17	木	NEW・えだまめうめしらすごはん ・さかなのみそやき ・きゅうりのすのもの ・こふきいも ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・まっちゃんおぐらケーキ
18	金	・とりにくのチーズやき ・ゆでキャベツ ・バナナ ・ケチャップいため	・ぎゅうにゅう ・きなこラスク	・スキムミルク ・りんごケーキ
19	土	・とうふのふくめに ・オレンジ ・きゅうりのそくせきづけ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・おちや ・レモンラスク
20	日			
21	月	・さかなのチーズやき ・スティックきゅうり ・オレンジ ・やさいソテー	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・クッキー
22	火	・マーボーどん ・パイナップル ・ちゅうかサラダ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
23	水	・ポークピカタ ・かぼちゃのあまに ・パイナップル ・シーザーサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・スキムミルク ・ピーチゼリー
24	木	・ひやしちゅうかそば ・バナナ ・ひやしトマト	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・スキムミルク ・おからケーキ
25	金	・いかとやさいのカレーいため ・スティックきゅうり ・オレンジ ・きなことうにゅうむしぱん	・ぎゅうにゅう ・きなことうにゅうむしぱん	・スキムミルク ・チーズクッキー
26	土	・いためビーフン ・バナナ ・かえりのごまがらめ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・おちや ・シュガートースト
27	日			
28	月	・ぎゅうどん ・とさづけ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズパイ	・スキムミルク ・ピザトースト
29	火	・さかなのなんぶやき ・にんじんのあまに ・バナナ ・キャベツのそくせきづけ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・パインケーキ
30	水	・レバーチップ ・こふきいも ・オレンジ ・はるさめサラダ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちや ・カルピスポンチ

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



## 6月食育テーマ

夏の食べ物を知ろう!



過ごしやすい春も過ぎ、初夏のさわやかさと、梅雨時の暑さが入り混じった季節になってきました。気温と湿度が上がり、子どもたちも汗をかき、水分が失われがちになります。また、食欲もダウンしやすくなる時期です。水分や栄養をたくさん含んだ野菜・果物を食べて梅雨の時期を元気に過ごしましょう。

6月の食育のテーマは「夏の食べ物について知ろう」です。夏野菜には、カリウムや水分を豊富に含むものが多く、身体にこもった熱をにがしてくれる働きがあります。また、トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いです。夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。

- ・なす：茄子の色素“ナスニン”。皮に多く含まれている為よく洗って皮ごと調理がオススメです。
- ・トマト：トマトの色素“リコピン”。抗酸化作用があり、酸味には疲労回復の効果もあります。
- ・きゅうり：汗をかくことで不足しがちな水分やカリウムが多く含まれています。
- ・ピーマン：免疫力アップ、疲労回復効果の栄養素“ビタミンC”が多く含まれています。

夏野菜をたくさん食べて、暑さに負けない身体づくりをしましょう。 栄養士 横田悠里

## せんにし やさいの園

せんにしの丘の畑では玉ねぎが旬を迎えみんなで収穫しました。さつまいも・きゅうり・トマト・茄子などの夏野菜も植えました。さつまいもの苗はかもめ組、いるか組、くじら組さんが1本ずつ植えてくれました。

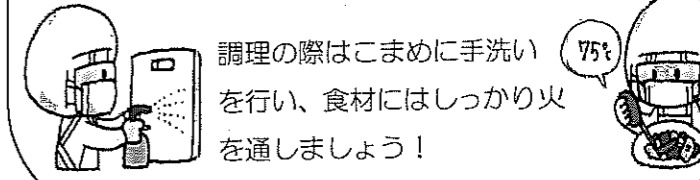
また、夏の代表的な植物でもあるひまわりの種も植えています。今年は、「ひまわりのせいくらべ」という催しに参加します。

登園、降園の際にはぐんぐんと伸びていくひまわりの成長もぜひ一緒に見て楽しんでください☆



## 給食室での食中毒対策

- ①清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒します。
- ②野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ③果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
- ④食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります(75℃で1分間以上)。
- ⑤調理器具や食器、ふきんなどは熱湯または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ⑥包丁・まな板・器具は用途別に分けて使用します。



調理の際はこまめに手洗いを行い、食材にはしっかり火を通しましょう!

## ☆誕生日メニュー☆

- ・人参ピラフ
- ・エピフライ (タルタルソースかけ)
- ・夏野菜のサラダ
- ・ゆでオクラ
- ・ゴールデンキウイ

☆今月の誕生日メニューは  
みんな大好きエピフライです!  
人参ピラフには畑で育ったそら豆を使用しています。お楽しみに☆